

健康企業宣言STEP1 チェックシート



設問①・②・⑤は健康経営を始めるうえで
特に重要な設問です！
まず最初に取り組んでみましょう！



令和7年4月から取組分野を追加しています。
必須分野(表面)はすべての取組みが必要です。
選択分野(裏面)は7つの取組分野から3つ以上選び、取組みを進めてください。

必須分野						
取組分野	必須選択	質問	よく でき ている (点)	でき てい る (点)	概ね でき てい る (点)	協会けんぽの サポート
健康診断等	必須	① 健診を100%受診していますか？	20	10	1	事業主には従業員に健診を受けさせる義務があります。全員必ず健診を受けましょう。(労働安全衛生法) ○「生活習慣病予防健診」は定期健康診断としてもご利用いただけます。 ○健診費用の一部を協会けんぽが補助しております。
		② 40歳以上の健診結果を、保険者へ提供していますか？	20	10	1	個人情報保護法には違反しませんので、健診結果は提供しましょう。(高齢者の医療の確保に関する法律) ○ご提供いただいた健診結果から、該当者にはメタボ予防の特定保健指導を無料で実施いたします。
		③ 健診の必要性を周知していますか？	5	3	1	健診の目的は、「ご自身の健康を守ること」です。毎年健診の必要性を周知しましょう。 ○健診に関するリーフレットをご提供いたします。
			小計		点	
健診結果の活用	必須	④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	5	3	1	健診結果を確認し、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう。 ○健診結果から、高血圧・糖尿病・脂質異常症・CKD(慢性腎臓病)の重症化予防の受診を勧めるご案内をお送りしています。
		⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか？	5	3	1	メタボ予防のため、該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。実際に特定保健指導を受けられた従業員の体験談を紹介すると効果的です。 ○ご提供いただいた健診結果から、該当者にはメタボ予防の特定保健指導を無料で実施いたします。
			小計		点	
職場の健康づくりの取り組み	必須	⑥ 職場の健康づくり担当者を決めていますか？	5	—	1	健康づくりの担当者とは、企業の健康経営推進を担当する方であり、自社での役職は問いません。 ○東京支部のメールマガジンにご登録いただくと、健康づくりに関する身近な情報等が届きます。
		⑦ 健康づくりを話し合える場がありますか？	5	—	1	「事業所カルテ」を基に自社の健康課題を見つけ、健康づくりについて話し合しましょう。 ○自社の健診結果等を見える化した「事業所カルテ」をご提供します。 ※作成に条件があります。該当しない場合は、「業態別カルテ」の提供になります。
		⑧ 健康測定機器の設置、その他、健康づくりに配慮した職場環境整備を行っていますか？	5	—	1	体温計や血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。 ○実際に設置している事業所の好事例をご紹介します。
		⑨ 職場の健康課題を考えた問題の整理を行っていますか？	3	2	1	このチェックシートや「事業所カルテ」から自社の抱える健康課題を検討しましょう。 ○必要に応じて「専門家派遣制度」等をご紹介します。
		⑩ 健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか？	3	2	1	健康課題を整理した後は、目標を立て、できることから取り組みましょう。 ○健康づくりの目標・計画・進捗管理および振り返りができるシートをご提供します。
			小計		点	
職場の禁煙	必須	⑪ たばこの害による健康への影響等について周知をしていますか？	3	2	1	たばこの害について、理解を深めてもらうために、情報提供しましょう。 ○たばこの害や受動喫煙に関するリーフレットをご提供します。
		⑫ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	受動喫煙防止は法律で定められていますので、事業所として取り組みを進めましょう。(健康増進法、労働安全衛生法) ○協会けんぽ東京支部のホームページより受動喫煙に関する動画をご覧ください。
			小計		点	



7種類の取組分野から**3分野以上選択**し、チェックボックスに☑を入れて取り組みましょう。
(採点は、得点の高い上位3分野で実施します)

選択分野		質問	よく でき ている (点)	でき て いる (点)	概ね でき ている (点)	アドバイス	協会けんぽの サポート
取組 分野	必須 選択						
職場の「食」	選択 ☐	⑬ 日頃の飲み物に気を付けていますか？	3	2	1	カロリー表示に気を付け、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心にしましょう。	○飲み物のカロリーに関する情報や資料等をご提供します。
	☐	⑭ 日頃の食生活に乱れがないか取り組みを行っていますか？	3	2	1	食生活や飲酒の正しい知識を持っていたくために情報共有等を行います。	○食事に関する情報や資料等をご提供します。
職場の「運動」	選択 ☐	⑮ 業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか？	3	2	1	体操は、脳の血流を改善し、作業効率を高め、事故を防ぎます。全員で体操やストレッチに取り組む時間を作りましょう。	○オフィスエクササイズDVDをご提供します。
	☐	⑯ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？	3	2	1	特にデスクワークが中心の職場では効果的です。「歩数を増やすこと」を意識してみましょう。	○日常生活における運動量を増やす情報や資料等をご提供します。
心の健康	選択 ☐	⑰ 心の健康に関する取り組みをしていますか？	3	2	1	上司と部下、同僚がお互い話のできる環境をつくり、メンタルヘルスの理解を深めるための研修や情報共有等を行います。	○メンタルヘルスに関する情報や資料等をご提供します。
	☐	⑱ 心の健康について相談できる環境を整えていますか？	3	2	1	誰かに相談することが「心の健康」につながります。相談しやすい環境を整備しましょう。	○産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。
性差に応じた健康課題	選択 ☐	⑲ 性差に応じた健康課題に関する情報を周知していますか？	3	2	1	性差に応じた健康課題等を共有し、理解を深めるために情報共有等を行います。	○性差に応じた健康課題に関する情報や資料等をご提供します。
	☐	⑳ 性差に応じた健康課題に対応するための取り組みを行っていますか？	3	2	1	体調が優れないときに休憩できるスペースの設置を検討しましょう。	○他の事業所の好事例をご紹介します。
選択分野の小計							点

選択分野		質問	よく でき ている (点)	でき て いる (点)	概ね でき ている (点)	アドバイス	協会けんぽの サポート
取組 分野	必須 選択						
睡眠	選択 ☐	㉑ 睡眠と健康の関係を周知していますか？	3	2	1	睡眠があたえる健康への影響は様々にあります。睡眠について正しい知識を身につけてもらうために情報共有等を行います。	○睡眠に関する情報や資料等をご提供します。
	☐	㉒ 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取り組みを行っていますか？	3	2	1	質・量ともに十分な睡眠はパフォーマンス向上につながります。	○他の事業所の好事例をご紹介します。
歯・口腔	選択 ☐	㉓ 歯・口腔の健康を保つための情報を周知していますか？	3	2	1	正しい歯磨きの仕方から見直してもらうために情報共有等を行います。	○歯・口腔に関する情報や資料等をご提供します。
	☐	㉔ 歯科健診・歯科検診の受診を促進する取り組みを行っていますか？	3	2	1	定期的なメンテナンスは歯・口腔の健康に欠かせません。	○他の事業所の好事例をご紹介します。
飲酒	選択 ☐	㉕ 飲酒による心身への影響等について周知していますか？	3	2	1	過度な飲酒は様々なリスクをもたらします。飲酒による心身への影響について情報共有等を行います。	○飲酒に関する情報や資料等をご提供します。
	☐	㉖ 健康に配慮した飲酒ができるような取り組みを行っていますか？	3	2	1	まずは自分に合った飲酒量の把握からはじめましょう。	○他の事業所の好事例をご紹介します。
選択分野の小計							点

必須分野	点
選択分野	点
合計	点